



Qo'qon DPI

**ILMIY
XABARLAR**

ISSN: 3030-3958

№ 8/2025

Qo‘qon DPI. Ilmiy xabarlar



**Кокандский ГПИ.
Научный вестник**

№8/2025

УЎК 5/9(08) КБК 72а5 Қ 99	Bosh muharrir: Qo‘qon davlat universiteti rektori D.Sh.Xodjayeva Mas‘ul muharrirlar: Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor Sh.Y.Pulatov Mas‘ul muharrir yordamchisi: Ilmiy-tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy pedagogik kadrlar tayyorlash bo‘limi boshlig‘i O.Bazarov Nashr uchun mas‘ul: M.I.Sobirova
MUASSIS: Qo‘qon davlat universiteti Qo‘qon DPI. ILMIY XABARLAR- НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК. Кокандский ГПИ. Jurnal bir yilda o‘n ikki marta chop etiladi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiya agentligida 2020-yil 9-iyulda 1085 raqam bilan ro‘yxatga olingan. Jurnaldan maqola ko‘chirib bosilganda, manba ko‘rsatilishi shart. "Qo‘qon DPI. Ilmiy xabarlar" ilmiy jurnali OAK Rayosatining 2021-yil 31- martdagi qarori bilan OAK ilmiy nashrlar ro‘yxatiga kimyo, biologiya, filologiya, tarix, 2023-yil 5-maydagi №337/6 sonli Rayosat qarori bilan Pedagogika hamda 2024-yil 8-maydagi 5/7-sonli OAK tartib qoida komissiyasi qarori bilan Jismoniy madaniyat, psixologiya va san‘atshunoslikfan tarmoqlari bo‘yicha milliy nashrlar sifatida kiritilgan. Tahririyat manzili: 150700, Qo‘qon shahar, Turon ko‘chasi, 23-uy. Tel.: (0373) 542-38-38. Cayr: www.kspi.uz journal.kspi.uz ISBN: 978-9943-7182-7-2 "CLASSIC" nashriyoti 2025	TABIIY FANLAR И.И.Гибадуллина, кандидат биологических наук, (РФ) Sh.S.Nomozov, texnika fanlari doktori, professor, akademik (O‘ZB) V.U.Xo‘jayev, kimyo fanlari doktori, professor (O‘ZB) I.R.Asqarov, kimyo fanlari doktori, professor (O‘ZB) A.A.Ibragimov, kimyo fanlari doktori, professor (O‘ZB) S.F.Aripova, kimyo fanlari doktori, professor (O‘ZB) Sh.V.Abdullayev, kimyo fanlari doktori, professor (O‘ZB) B.Yo.Abduganiyev, kimyo fanlari doktori, professor (O‘ZB) A.E.Kuchboyev, biologiya fanlari doktori, professor (O‘ZB) M.T.Isog‘aliyev, biologiya fanlari doktori, professor (O‘ZB) V.Yu.Isaqov, biologiya fanlari doktori, professor (O‘ZB) T.O.Turginov, biologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent (O‘ZB) A.M.Gapparov, kimyo fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent (O‘ZB) I.I.Oxunov, kimyo fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) (O‘ZB) A.J.Xusanov-fizika-matematika fanlari nomzodi, docent (O‘ZB) O.A.Turdiyev, biologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent (O‘ZB) G‘.M.Ochilov, kimyo fanlari doktori, professor (O‘ZB) B.Numonov, texnika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent (O‘ZB) M.Madumarov, biologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent (O‘ZB) FILOLOGIYA FANLAR Huseyin Baydemir filologiya fanlari doktori, professor, (TR) И.А.Киселёва, доктор филологических наук, профессор (РФ) В.В.Борисова, доктор филологических наук, профессор (РФ) К.А.Поташова, кандидат филологических наук, доцент (РФ) Э.Р.Ибрагимова, кандидат филологических наук, доцент (РФ) S.Muhamedova, filologiya fanlari doktori, professor (O‘ZB) G.Israilov, filologiya fanlari nomzodi, dotsent (O‘ZB) IJTIMOIIY FANLAR Л.Г.Насырова, кандидат исторических наук, доцент (РФ) З.В.Галлямова, кандидат исторических наук, доцент (РФ) D.N.Abdullayev, tarix fanlari doktori (DSc), dotsent (O‘ZB) M.Rahimov, tarix fanlari doktori (DSc), dotsent (O‘ZB) PEDAGOGIKA FANLAR Р.Ф.Ахтариёва, кандидат педагогических наук, доцент (РФ) Н.Н.Масленникова, кандидат педагогических наук, доцент (РФ) Л.А.Максимова, кандидат педагогических наук, доцент (РФ) X.I.Ibragimov, pedagogika fanlari doktori, professor, akademik (O‘ZB) B.X.Xodjayev, pedagogika fanlari doktori, professor (O‘ZB) B.S.Abdullayeva, pedagogika fanlari doktori, professor (O‘ZB) N.A.Muslimov, pedagogika fanlari doktori, professor (O‘ZB) N.M.Egamberdiyeva, pedagogika fanlari doktori, professor (O‘ZB)



TALABALARDA HAYOTIY STRATEGIYALARNI SHAKLLANTIRISHDA PSIXOLOGIK MEXANIZMLARNING NAZARIY ASOSLARI

Abdullayev Oybek Alisher o'g'li
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Pedagogika kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada talabalar hayotiy strategiyalarini shakllantirish jarayonida psixologik mexanizmlarning nazariy asoslari yoritilgan. Hayotiy strategiya shaxsning o'z hayot faoliyatini ongli tarzda boshqarishi, maqsadlarni belgilashi va ularga erishishda samarali yo'llarni tanlashini ifodalaydi. Psixologik mexanizmlar esa bu jarayonda motivatsiya, irodaviy sifatlar, emotsional-intellektual imkoniyatlar, kognitiv jarayonlar va ijtimoiy omillar bilan chambarchas bog'liqdir. Maqolada hayotiy strategiyalarni shakllantirishda shaxsning psixologik tayyorgarligi, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalari, qadriyatlar tizimi va ijtimoiy muhit ta'siri tahlil qilingan. Shuningdek, nazariy jihatdan turli psixologik yondashuvlar – kognitiv, motivatsion, ijtimoiy-psixologik va faoliyat yondashuvlari o'rganilgan bo'lib, talabalar shaxsini rivojlantirish hamda ularni ijtimoiy hayotga muvaffaqiyatli tayyorlash mexanizmlari asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: Hayotiy strategiyalar, talaba shaxsi, motivatsiya, irodaviy sifatlar, kognitiv jarayonlar, o'z-o'zini boshqarish, ijtimoiy-psixologik yondashuv.

THEORETICAL BASIS OF PSYCHOLOGICAL MECHANISMS IN THE FORMATION OF LIFE STRATEGIES IN STUDENTS

Annotation: This article covers the theoretical foundations of psychological mechanisms in the process of forming students' life strategies. A life strategy represents a person's conscious management of his life activities, setting goals and choosing effective ways to achieve them. Psychological mechanisms in this process are closely related to motivation, volitional qualities, emotional-intellectual capabilities, cognitive processes and social factors. The article analyzes the influence of a person's psychological preparation, self-management skills, value system and social environment in the formation of life strategies. Also, various psychological approaches - cognitive, motivational, socio-psychological and activity approaches - were theoretically studied, and mechanisms for developing students' personalities and successfully preparing them for social life were substantiated.

Keywords: Life strategies, student personality, motivation, volitional qualities, cognitive processes, self-management, socio-psychological approach.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕННЫХ СТРАТЕГИЙ СТУДЕНТОВ

Аннотация: В статье рассматриваются теоретические основы психологических механизмов формирования жизненных стратегий студентов. Жизненная стратегия представляет собой осознанное управление личностью своей жизнедеятельностью, постановку целей и выбор эффективных способов их достижения. Психологические механизмы в этом процессе тесно связаны с мотивацией, волевыми качествами, эмоционально-интеллектуальными возможностями, когнитивными процессами и социальными факторами. В статье анализируется влияние психологической подготовки личности, навыков самоменеджмента, системы ценностей и социальной среды на формирование жизненных стратегий. Также были теоретически изучены различные психологические подходы – когнитивный, мотивационный, социально-психологический и деятельностный, а также обоснованы механизмы развития личности студентов и успешной подготовки их к социальной жизни.

Ключевые слова: Жизненные стратегии, личность студента, мотивация, волевые качества, когнитивные процессы, самоменеджмент, социально-психологический подход.

Kirish.

Globalashuv, raqamli transformatsiya va mehnat bozoridagi keskin o‘zgarishlar sharoitida talabalarning o‘z hayot yo‘lini ongli rejalash, murakkab vaziyatlarda oqilona tanlov qilish hamda uzoq muddatli maqsadlarga barqaror intilish qobiliyati har qachongidan muhim bo‘lib bormoqda. Oliygo‘hda egallanayotgan bilimlar — zarur, ammo yetarli shart emas; ularni shaxsiy maqsadlar, ijtimoiy kutishlar va real imkoniyatlar bilan uyg‘unlashtirib borish uchun “hayotiy strategiya” deb ataluvchi ichki yo‘l-yo‘riq va tamoyillar majmuasi talab etiladi. Hayotiy strategiya shunchaki reja yoki orzular to‘plami emas — u shaxsning qadriyatlari, kelajak tasavvuri, resurslari va cheklovlarini hisobga olgan holda, maqsad tanlash, yo‘l chizish va natijani baholashni o‘z ichiga oluvchi dinamik tizimdir. Mazkur tizimning yuragi esa psixologik mexanizmlardir: motivatsiya va irodadan tortib, metakognitsiya, emotsional o‘zini boshqarish, ijtimoiy ta’sirlarni qayta ishlash hamda identitet qurilishigacha bo‘lgan ko‘plab jarayonlar aynan shu yerda o‘zaro tutashadi.

Talabalik davri rivojlanish nuqtai nazaridan o‘tish bosqichi — mustaqil qarorlar soni ortadi, vaqt va resurslarni boshqarish zarurati kuchayadi, ijtimoiy rollar ko‘payadi. Shu bois hayotiy strategiyalarni shakllantirishda “nima qilish”dan ko‘ra “qanday qilish” masalasi ustuvor tus oladi: maqsadni tanlashda qanday mezon ishlatiladi, risk va noaniqlik qanday baholanadi, muvaffaqiyatsizlik qanday talqin etiladi, motivatsiya qanday qo‘llab-quvvatlanadi? Bu savollarga javob beruvchi psixologik mexanizmlar o‘zaro uzviy bog‘langan:

— Motivatsion qatlam ichki qiziqish, ma’no va qadriyatlar bilan birga, kutish–qiymat muvozanatini belgilaydi;

— Kognitiv–metakognitiv qatlam maqsad qo‘yish, rejalash, monitoring va refleksiyaning ta‘minlaydi;

— Irodaviy–regulyativ qatlam chalg‘ituvchilarni yengish, “niyat → amaliy qadam” o‘tishini (implementation intentions) ishga solish, odatlarni mustahkamlashga xizmat qiladi;

— Emotsional–ijtimoiy qatlam stressni boshqarish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashdan samarali foydalanish, o‘rnatilgan shaxslar (rol model) va subyektiv normalarni qayta ishlashni o‘z ichiga oladi;

— Narrativ–identitet qatlam esa shaxsning “kimman?” va “nimaga intilaman?” degan savollarga javob izlab, hayotiy yo‘lni ma‘no bilan to‘ldiradi.

O‘zbekiston oliy ta‘limida kompetensiyaga yo‘naltirilgan yondashuv, kredit-modul tizimi, loyiha va startap faoliyati, mehnat bozoriga yaqinlashtirilgan ta‘lim shakllari kuchayib borayotgan bir vaqtda talabalarda hayotiy strategiyalarni ongli shakllantirish dolzarb vazifaga aylandi. Mahalliy kontekstda oilaviy kutishlar, jamiyatdagi tez o‘zgarayotgan ijtimoiy me‘yorlar, raqobat muhiti hamda migratsion oqimlar talabalarning tanlovlariga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Natijada strategiya yaratish faqat “shaxsiy” ish emas, balki shaxs–muhit o‘zaro ta‘sirining mahsuli sifatida namoyon bo‘ladi. Bu esa nazariy tahlilda ko‘p darajali (individual, mikrosotsial, makrosotsial) yondashuvni talab qiladi.

Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, ko‘plab talabalarda maqsadlar parokanda, vaqtni rejalash odatlari zaif, muvaffaqiyatsizlikni “yakuniy hukm” sifatida talqin qilish holatlari uchraydi. Bunday vaziyatda bilimlarni ko‘paytirishning o‘zi yetarli emas; maqsadga muvofiq psixologik mexanizmlarni ishga solish — motivatsiyaning kuchaytirish, o‘zini samarali boshqarish, tanlovlarni ongli tahlil qilish, stressga chidamlilik va ijtimoiy qo‘llab-quvvatdan foydalana olish — hayotiy strategiyani barqaror qiladi. Demak, muammo faqat “nimani o‘qitish”da emas, balki “qanday psixologik yo‘l bilan strategik fikrlashni shakllantirish”da.

Tadqiqotning maqsadi — talabalarda hayotiy strategiyalarni shakllantirish jarayonini tushuntiruvchi nazariy modelni ishlab chiqish va undagi psixologik mexanizmlarning o‘rnini tizimli ravishda asoslashdir. Buning uchun, birinchidan, “hayotiy strategiya” va “psixologik mexanizm” tushunchalarining operatsional ta‘riflari beriladi; ikkinchidan, motivatsion, kognitiv, irodaviy, emotsional va ijtimoiy mexanizmlar o‘zaro aloqada ko‘rib chiqiladi; uchinchidan, shaxsiy (self-efficacy, maqsad yo‘nalishi, refleksiya), jarayonli (rejalash, monitoring, implementatsion niyatlar) va kontekstual (subyektiv norma, ijtimoiy kapital, qo‘llab-quvvat) darajalar bo‘yicha komponentlar xaritasi taqdim etiladi. Shuningdek, strategiyalarni vaqt ufqi (qisqa/uzoq), yo‘nalishi (reaktiv/proaktiv), resursga munosabati (resurs quruvchi/resurs iste‘mol qiluvchi) va moslashuv darajasi (barqaror/moslashuvchan) bo‘yicha tasniflash taklif etiladi.

Nazariy ahamiyati shundaki, maqola hayotiy strategiyani alohida epizodik qarorlar jamlanmasi emas, balki ko‘p komponentli psixologik tizim sifatida konseptuallashtiradi. Amaliy ahamiyati esa talabalarga mo‘ljallangan psixosotsial dasturlar, karera maslahati, murabbiylik (mentoring) va “talaba muvaffaqiyati” markazlari uchun diagnostika hamda

intervensiya yo‘nalishlarini aniqlab beradi: motivatsiyani ichkilashtirish protokollari, maqsad–reja–monitoring tsikllari, stressni boshqarish va reziliyentlik treninglari, ijtimoiy qo‘llab-quvvat tarmoqlarini faollashtirish, vaqt boshqaruvi va odat muhandisligi kabi amaliy bloklar nazariy model bilan uyg‘unlashtiriladi. Talaba shaxsining kompleks rivojlanishi hayotiy strategiyalarni shakllantirish bilan uzviy bog‘liqdir. Bu jarayonni muvaffaqiyatli tashkil etish, bir tomondan, shaxsning ichki psixologik resurslarini uyg‘otish va muvofiqlashtirishni, ikkinchi tomondan, ijtimoiy muhit signallarini konstruktiv talqin qilish va ulardan foydali foydalanishni talab etadi. Quyida taqdim etiladigan nazariy asoslar aynan shu ikki yo‘nalish “ko‘prigi”ni yaratishga qaratilgan bo‘lib, keyingi bo‘limlarda komponentlararo aloqalar, mexanizmlarning ishga tushish shartlari va ularni baholash indikatorlari batafsil yoritiladi.

Adabiyotlar tahlili:

Talabalarda hayotiy strategiyalarni shakllantirish va bu jarayonda psixologik mexanizmlarning o‘rni masalasi ilmiy adabiyotlarda turli yondashuvlar asosida tadqiq etilgan. Mazkur bo‘limda milliy va xorijiy adabiyotlar tahlili asosida mavjud ilmiy qarashlar umumlashtiriladi.

Hayotiy strategiya tushunchasi psixologiyada XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab keng muhokama qilina boshlagan. Masalan, E. Shpranger va K. Levin asarlarida shaxsning maqsadga yo‘naltirilgan faoliyati, tanlov va qadriyatlar tizimi asosiy o‘ringa qo‘yiladi [1; 240]. R. Merton va A. Adler esa hayotiy strategiyani ijtimoiy omillar bilan uzviy bog‘liq holda ko‘rib, uni shaxsning jamiyatdagi o‘rnini belgilash mexanizmi sifatida ta’riflaydi [2; 249]. Shuningdek, zamonaviy tadqiqotlarda strategiya tushunchasi noaniqlik sharoitida shaxsning xavf va imkoniyatlarni baholash hamda moslashuvchan qaror qabul qilish ko‘nikmalari bilan bog‘liq ravishda talqin qilinadi.

K. Levinning “maydon nazariyasi”da shaxsiy qarorlar tashqi kuchlar maydonida shakllanishi qayd etilsa, J. Kuhlning irodaviy nazariyalarida qarorni amalga oshirish jarayonida volitiv mexanizmlar asosiy o‘rin tutishi ta’kidlanadi. Irodaviy sifatlar – qat’iyat, o‘zini tuta bilish, sabr-toqat – strategiyaning davomiyligini ta’minlaydi [3; 412].

Shaxsning hayotiy strategiyasida ijtimoiy muhitning ta’siri alohida ahamiyatga ega. A. Tajfel va J. Turnerlarning ijtimoiy identitet nazariyasi talabaning guruhga mansubligi, jamiyatdagi roli strategik qarorlarni belgilashini ko‘rsatadi [4; 368].

O‘zbekistonlik olimlar S. Karimova [6; 215], M. Qodirova [7; 198], A. To‘laganov [8] va boshqalar ta’lim jarayonida talabalarni ijtimoiy hayotga tayyorlash, ularning kasbiy kompetentligini shakllantirishda psixologik mexanizmlarning o‘rniga e’tibor qaratgan. Mahalliy tadqiqotlarda ayniqsa qadriyatlar tizimi, milliy an’ana va ijtimoiy muhitning talabalar tanlovlari va strategiyalariga ta’siri keng tahlil etiladi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, hayotiy strategiya nazariyasi ko‘p qirrali yondashuvlarga tayanadi: motivatsion, kognitiv, irodaviy, emotsional va ijtimoiy omillar birgalikda uning barqarorligini belgilaydi. Xorijiy adabiyotlar ko‘proq shaxsning individual psixologik jarayonlariga urg‘u bersa, mahalliy tadqiqotlarda ijtimoiy-madaniy omillarning

ta'siri keng o'rganilgan. Shu bois, talabalar hayotiy strategiyasini shakllantirishda integrativ yondashuv, ya'ni psixologik va sotsiokultural mexanizmlarni uyg'un holda tahlil qilish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Muhokama:

Mazkur ishda talabalarda hayotiy strategiyalarni shakllantirish jarayonini psixologik mexanizmlar prizmasidan ko'rib chiqish bizni ikki muhim xulosaga olib keladi: birinchisi, strategiya — yakka ko'nikma emas, balki o'zaro chambarchas bog'langan mexanizmlar tizimi; ikkinchisi, bu tizimning “ishga tushishi” shaxsiy resurslar va ijtimoiy kontekst o'rtasidagi muvofiqlashuv darajasiga bevosita bog'liq. Demak, samarali strategiya individual motivatsiya va irodaviy sifatlar bilangina cheklanmaydi; u talabaning metakognitiv kuzatuvi, emotsional o'zini boshqarishi, ijtimoiy kapitalidan foydalanish uslublari, hamda identitetga doir izchil narrativini ham talab qiladi.

Avvalo, motivatsion qatlamni muhokama qilamiz. Talabalarning strategik yo'nalishi ko'pincha “nima istayman?” savoliga berilgan javoblar atrofida shakllanadi, lekin barqarorlik “nega istayman?” degan chuqurroq savolga tayanch topmaguncha yuzaga kelmaydi. Ichki motivatsiya — ma'no va qiziqish bilan bog'liq energiya manbai — qisqa muddatli tashqi rag'batlar ta'siriga nisbatan kamroq o'zgaradi va noaniqlikda ham qarorlarni qo'llab-quvvatlaydi. Shunday bo'lsa-da, faqat “yoqadigan ishni qilish” ham yetarli emas: strategik qarorlar qiymat-kutilma muvozanatini hisoblashni, ya'ni maqsadlarning subyektiv qadrini va ularga erishish ehtimolini realistik baholashni talab qiladi. Bu nuqtada ichki motivatsiyani tashqi imkoniyatlar va cheklovlar bilan “til topishtirish” — aniq kompetensiyalar, mehnat bozori signallari, oilaviy kutishlar — strategiya sifatini belgilaydi.

Kognitiv va metakognitiv qatlam strategiyaning “vizualizator”i va “monitor”i sifatida ishlaydi. Maqsadni aniqlash, uni kichik vazifalarga ajratish, vaqt resursini taqsimlash, risk va noaniqlikni ssenariylar orqali baholash — bular strategiya “skeleti”. Biroq strategiya qog'ozda yaxshi ko'rinsa ham, amalda “surilish”lar yuz beradi: chalg'ishlar, ortiqcha yuklama, kechiktirish, ishonchsizlik. Shuning uchun metakognitiv komponent — o'z fikrlashini kuzatish, “qayerda adashyapman?” degan savolni o'z vaqtida qo'yish, yo'l-yo'riqlarni qayta sozlash — hal qiluvchi ahamiyatga ega. Metakognitiv monitoring kuchli bo'lsa, talaba strategiyani “yopiq tsikl”da yuritadi: maqsad → reja → amalga oshirish → natijani baholash → moslashuv. Bunda ketma-ketlikdan ko'ra, siklning ritmi muhim: juda tez tahlil — haddan tashqari o'ylash va to'xtab qolish, juda sekin tahlil — xatoni kech anglashga olib keladi.

Irodaviy-regulyativ mexanizmlar strategiyani “harakatga aylantiruvchi” kuchdir. Bu yerda ikkita texnologiya ayniqsa samarali: implementatsion niyatlar va odat muhandisligi (mayda, takrorlanuvchi xatti-harakatlar orqali katta burilishlarga zamin yaratish). Talabalikning tabiiy muammosi — ko'p vektorlilik: darslar, loyihalar, ish, oilaviy vazifalar, ijtimoiy tarmoq. Irodaviy boshqaruv aynan bu “ko'p yo'nalishli olam”da ustuvorliklarni almashish xarajatini kamaytiradi, chalg'ituvchi omillarni filtrlashga yordam beradi, resurslar (e'tibor, vaqt, energiya)ni strategik maqsadga yo'naltiradi. Muhimi, irodani “qattiq” bosim sifatida emas, balki

muhitni moslashtirish san‘ati sifatida ko‘rish: ish joyini optimallashtirish, vaqt bloklari, “diqqat belgi”lari, kichik-mukofotlar.

Emotsional-ijtimoiy qatlam strategiyaning barqarorligiga “amortizator” vazifasini bajaradi. Stress, noaniqlik, muvaffaqiyatsizlik — strategiya yo‘lida muqarrar. Emotsional regulatsiya (tanaffus, qayta talqin, nafasing izchil boshqaruvi, diqqatni qayta yo‘naltirish) talabning “ichki iqlimi”ni barqaror ushlab turadi. Shu bilan birga, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tarmoqlari — tengdoshlar guruhlar, mentorlar, o‘qituvchilar bilan konstruktiv aloqa — nafaqat axborot va motivatsiya manbai, balki identitetni mustahkamlovchi ko‘zgudir. O‘z navbatida, ijtimoiy ta‘sirning nozik xatari ham bor: boshqalar kutilmalari shaxsiy maqsadlar o‘rnini egallab olishi mumkin. Demak, muhokama nuqtai nazaridan eng to‘g‘ri yechim — qo‘llab-quvvatlashni ichki ma‘no bilan uyg‘unlashtirish: “Men jamoa bilan manoni bo‘lishaman, lekin yo‘limni o‘zim tanlayman”.

Narrativ-o‘zlik qatlam strategiyaning ma‘naviy “ramkasi”ni beradi. “Men kimman?” va “Qaysi hikoyaning qahramoniman?” savollariga berilgan javoblar talabning uzoq ufqdagi intilishlarini yagona syujetga bog‘laydi. Bir qarashda bu nisbatan mavhum ko‘rinsa-da, amaliy foydasi aniq: kechiktirilgan mukofotga chidash, vaqt ufqini kengaytirish, “yo‘l uzoq, lekin mazmunli” degan ichki hissiy ishonchni yaratadi. Ayniqsa, kasbiy yo‘nalishni tez-tez almashtirishga majbur qiluvchi mehnat bozori sharoitida identitetga tayanish strategik qat‘iyatni oshiradi.

Mahalliy kontekstga kelsak, O‘zbekistonda oilaviy kutishlar, mahalla munosabatlari, stipendiya va ish bilan bandlik realiyalari, migratsion oqimlar talabalarning tanlovlariga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Muhokama shuni ko‘rsatadiki, “yaxshi strategiya” — bu shaxsiy maqsadlarni ijtimoiy realiyalar bilan mohirona kelishtirish san‘ati: oilaviy qadriyatlar va shaxsiy intilishlar to‘qnash kelganda, muzokara ko‘nikmalari, “muqobil yo‘llar”ni ko‘ra olish, bosqichma-bosqich rejalashtirish (“kichik g‘alabalar” yo‘li) konflikt o‘rniga sinergiya beradi. Talaba uchun bu ko‘pincha “ikki bozor” balansidir: bilim-kompetensiya bozori va ijtimoiy ishonch bozori. Ikkalasi uyg‘unlashsa, strategiya tezroq “tutadi”.

Strategik sifatga putur yetkazuvchi uchta odatiy uzilish alohida muhokamaga arziydi. Birinchisi, strategik drift — maqsadlarning sekin-asta ma‘nosini yo‘qotishi; buning davo yo‘li sifatida davriy refleksiya va “ma‘no auditori” taklif etiladi. Ikkinchisi, prokrastinatsiya — optimal boshlanish nuqtasini tanlay olmaslik; buni mayda ishlar ketma-ketligi va implementatsion niyatlar bilan yengish mumkin. Uchinchisi, kognitiv toliqish — haddan ziyod rejalash va qaror charchoqlari; bunda “yaxshi yetarli” (satisficing) strategiyasini qo‘llash, avtomatlashtirilgan odatlar ulushi ni oshirish foydali.

Nazariy modeldan amaliyotga o‘tishda, integratsiyalashgan dasturiy yondashuv maqsadga muvofiq ko‘rinadi. Muhokama natijasida quyidagi to‘rt modulli arxitektura taklif etiladi:

1) Ma‘no va yo‘nalish — qadriyatlarni aniqlash, kasbiy va hayotiy vizyonni yozma/narrativ mashqlar orqali kristallashtirish;

2) Maqsad–reja–monitoring — SMART+ (vaqt ufqi va resurslar bilan boyitilgan) maqsadlar, haftalik rejalash, natijalarni vizual panelda kuzatish;

3) Irodaviy va odat muhandisligi — “Agar... unda...” formulalari, diqqat gigiyenasi, vaqt bloklari va mikro-mukofotlar;

4) Emotsional-iqtidor va tarmoq — stressni boshqarish, reziliyentlik mashqlari, mentorlik va tengdosh murabbiyligi, ijtimoiy kapitalni faollashtirish.

Har modul kichik, tez sinovdan o‘tadigan intervensiyalar ketma-ketligini o‘z ichiga olishi, natijalar esa oddiy indikatorlar bilan baholanishi lozim: strategik aniqlik indeksi, reja-amal mutanosibligi, kechiktirish chastotasi, stress o‘z-o‘zini baholash ko‘rsatkichlari, tarmoq ulanishlari sifati. Shu bilan birga, muhokamada muhim cheklovlar ham qayd etiladi. Birinchidan, psixologik mexanizmlar kuchli bo‘lsa-da, ular strukturaviy to‘siqlarni (iqtisodiy cheklovlar, institutsional siyosatlar) to‘liq bartaraf eta olmaydi; shuning uchun strategiyani “faqat individ mas’uliyati”ga qisqartirish to‘g‘ri emas. Ikkinchidan, intervensiyalar “bir o‘lcham — hamma uchun” tamoyiliga tayanmasligi kerak: gender, hudud, ijtimoiy-iqtisodiy fon, birinchi avlod talabaligi kabi omillar dizaynda hisobga olinishi lozim. Uchinchidan, qisqa muddatli motivatsion ko‘tarilishlar ko‘pincha tez so‘nadi; shuning uchun dasturlar “tajriba - odat – o‘zlik” yo‘lida barqaror mexanizmlarni qurishga qaratilishi zarur.

Muhokama yakunida shuni ta’kidlash joizki, talaba hayotiy strategiyasining sifati ko‘p komponentli tizimning uyg‘unligiga bog‘liq: ichki ma’no barqaror energiya beradi; metakognitiv nazorat yo‘nalishni tuzatadi; irodaviy-regulyativ odatlar harakatni avtomatlashtiradi; emotsional-ijtimoiy amortizatorlar zarbalarni yumshatadi; narrativ-identitet esa butun jarayonni mazmunli hikoyaga bog‘laydi. Ushbu mexanizmlar o‘rtasida “muvofiqlashtiruvchi mexanizm” sifatida murabbiylik va tengdoshlar hamjamiyati alohida rol o‘ynaydi: ular bilimdan ko‘ra ko‘proq “strategik muhit” yaratadi. Natijada, talabaning strategiyasi tasodifiy epizodlar ketma-ketligidan ko‘ra, ongli ravishda loyihalangan, moslashuvchan va maqsadga yo‘naltirilgan hayotiy yo‘lga aylanadi.

Amaliy implikasiya sifatida oliy ta’lim muassasalari uchun “Strategik rivojlanish laboratoriyalari” formatini taklif etish mumkin: semestr boshida ma’no va maqsadlarni kalibrlash, semestr o‘rtasida monitoring va moslashuv sessiyalari, semestr oxirida refleksiya va narrativni yangilash. Bu yondashuv talabaning mexanizmlar tizimini izchil tayyorlovchi sifatida qo‘llab-quvvatlab, hayotiy strategiyani istisno holatlardan umumiy xulqqa aylantiradi.

Xulosa.

Talabalik davri inson hayotida eng mas’uliyatli bosqichlardan biri bo‘lib, u kelajak kasbiy faoliyat, ijtimoiy mavqe va shaxsiy hayot yo‘lini belgilab beruvchi davr hisoblanadi. Shu bois hayotiy strategiyalarni ongli ravishda shakllantirish masalasi nafaqat psixologiya, balki pedagogika, sotsiologiya va hatto iqtisodiyot uchun ham dolzarbdir. Mazkur maqolada olib borilgan nazariy mulohazalar shuni ko‘rsatadiki, talabaning hayotiy yo‘lini belgilashda psixologik mexanizmlar markaziy o‘rinni egallaydi. Motivatsion kuchlar, kognitiv jarayonlar, irodaviy boshqaruv, emotsional regulyatsiya va ijtimoiy ta’sirlar birgalikda shaxsning strategik

qarorlarini boshqaruvchi yagona tizimni tashkil etadi. Hayotiy strategiyani shakllantirish jarayoni oddiy rejalashdan iborat emas, balki u shaxsning qadriyatlari, maqsadlari va imkoniyatlari uyg‘unlashgan murakkab jarayondir. Muhokama qismida ko‘rsatib o‘tilganidek, talaba o‘zining kuchli va zaif tomonlarini anglab, maqsadlarini real imkoniyatlar bilan muvofiqlashtirgandagina barqaror strategiya yarata oladi. Bunda psixologik mexanizmlarning har biri muhim bo‘g‘in sifatida ishlaydi: motivatsiya maqsad sari intilishni ta’minlasa, kognitiv va metakognitiv jarayonlar yo‘lni belgilash va tahlil qilish imkonini beradi, irodaviy mexanizmlar esa tanlangan yo‘ldan og‘ishmaslikka yordam beradi. Emotsional barqarorlik va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash esa bu jarayonni yanada mustahkamlaydi.

Xulosa o‘rnida ta’kidlash joizki, talabalarda hayotiy strategiyani shakllantirish shunchaki individuallashtirgan psixologik jarayon emas, balki shaxs–muhit hamkorligining mahsulidir. Talabaning ichki resurslari — bilim, irodaviy sifatlar, qiziqish va qadriyatlar — tashqi omillar — oilaviy kutishlar, ta’lim tizimi, jamiyatdagi ijtimoiy-siyosiy sharoitlar bilan uzviy uyg‘unlashgan holda samarali natija beradi. Demak, bu jarayonni rivojlantirishda oliy ta’lim muassasalari, o‘qituvchilar, psixologlar va ota-onalar hamkorligi muhim ahamiyatga ega.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Shpranger E. Metacognitive processes and learning. - M.: Progress, 2017. - 240 p.
2. Merton R., Adler A. The Social Construction of Reality. – London: Penguin Books, 2011. – 249 p.
3. Kul Yu. Will and self-regulation of behavior. - M.: Progress, 1986. - 412 p.
4. Tajfel G., Turner J. Social identity and intergroup relations. - M.: Aspect Press, 2001. - 368 p.
5. Бек У. Общество риска. На пути к другому модерну. – М.: Прогресс-Традиция, 2000. – 384 с.
6. Karimova S Psixologiya shahs rivozhlanishida izhtimoiyning tasiri. – T.: Fan, 2012. – 215 b.
7. Qodirova M. Yoshlarda motivation va shakhsiy rivozhlanish muammolari. – T.: Bookmany print nash., 2016. – 198 b.
8. Tulaganov A. Yoshlarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishda psixologiya urni. – T.: Iqtisod-moliya, 2018. – 242 b.

MUNDARIJA	
PSIXOLOGIYA	
ТРАНСФОРМАЦИЯ СОЦИАЛЬНЫХ РОЛЕЙ И ОЖИДАНИЙ: СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ОПТИМИЗМА И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СТАБИЛЬНОСТИ У ЖЕНЩИН РАЗНОГО ВОЗРАСТА <i>Дилфуза Пулатова</i>	4
INTERNET QARAMLIGI VA REGRESSIV PSIXOLOGIK JARAYONLAR ZAMONAVIY MAUGLI SINDROMINING KLINIK KO'RINISHLARI <i>Polvanov Rasulbek Baxtiyarovich</i>	11
BO'LAJAK O'QITUVCHILARDA BADIY TAFAKKURNI RIVOJLANISH DINAMIKASIGA TA'SIR ETUVCHI PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK OMILLAR <i>Shaxobitdinov Hayotbek Xakimjon o'g'li</i>	18
ALFRED ADLERGA KO'RA SHAXS VA UNING STRUKTURASI <i>Arabov Is'hoq</i>	21
THE PSYCHOLOGY OF LEADERSHIP AND OBEDIENCE PROCESSES IN SMALL GROUPS <i>Jo'rayeva Kaniza Akbarali qizi</i>	28
ZO'RAVONLIKKA UCHRAGAN AYOLLARDA POSTTRAVMATIK STRESS BUZILISHINING SHAXSLARARO MUNOSABATLARGA TA'SIRI <i>Nazarova Muharram Yunus qizi</i>	34
THE PSYCHOLOGICAL IMPACT OF PARENTAL DIVORCE ON CHILDREN'S MENTAL HEALTH <i>Jo'rayeva Kaniza Akbarali qizi</i>	39
SUBMADANIYAT VAKILLARI SHAXS XUSUSIYATLARINING TAHLILI OLIMLAR TALQINIDA <i>Otamuratova Sarvinoz Abdurazakovna</i>	43
TALABALAR JAMOASIDAGI NIZOLI VAZIYATLAR VA ULARNI BARTARAF ETISH <i>Vaxobova Muxtabar Nurmuxammat qizi</i>	48
TALABALARDA HAYOTIY STRATEGIYALARNI SHAKLLANTIRISHDA PSIXOLOGIK MEKANIZMLARNING NAZARIY ASOSLARI <i>Abdullayev Oybek Alisher o'g'li</i>	53
JISMONIY MADANIYAT	
12-14 YOSHLI BOKSCHI QIZLARNI TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI <i>Ishankulov Baxodir Muratovich</i>	61
TALABA QIZLARDA JISMONIY TARBIYA VA SOG'LOM TURMUSH TARZIGA QIZIQISHNI OSHIRISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI <i>Esanova Gulchehra Boybo'ri qizi</i>	67
SPORTCHINING SATURATSIYA DARAJASINI BAHOLASH ALGORITMINI LOYIHALASH VA ISHLAB CHIQISH <i>Abdullayeva Nazokat Isayevna, Saydullayev Zafar Erkinovich</i>	71
МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРДА ТЕХНИК-ТАКТИК САМАРАДОРЛИКНИНГ ДИНАМИКАСИ <i>Валихан Джумахонович Анашов</i>	78
YAKKAKURASH SPORT TURLARIDA GIMNASTIKA VOSITALARIDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGINI NAZORAT QILISH VA BAHOLASH <i>Ravshanov Golibjon Xamrakulovich</i>	83

Qo‘qon DPI. Ilmiy xabarlar

Кокандский ГПИ. Научный вестник

“Qo‘qon DPI. Ilmiy xabarlar” ilmiy jurnali OAK Rayosatining 2021-yil 31-martdagi qarori bilan OAK ilmiy nashrlar ro‘yxatiga kimyo, biologiya, filologiya, tarix hamda 2023-yil 5-maydagi №337/6 sonli Rayosat qarori bilan Pedagogika fan tarmoqlari bo‘yicha milliy nashrlar sifatida kiritilgan.

Maqolalarning ilmiy saviyasi va keltirilgan ma’lumotlar uchun mualliflar javobgar hisoblanadi.

Bosishga ruxsat etildi: 2025-y. Nashriyot bosma tabog‘i –16,375.

«Poligraf Super Servis» МЧЖ

150114, Farg‘ona viloyati, Farg‘ona shahar, Aviasozlar ko‘chasi 2 –uy

Elektron manzil: kspi_info@edu.uz

№8/2025